



栄養科たより



少し涼しくなってきましたが、気温差のある日も多いので引き続き体調管理をしっかりとしましょう☀️

9月のテーマ食材・・・まいたけ

今月はまいたけを紹介します！まいたけは通年流通していますが、天然ものの旬は9～11月です。

香いや食感もよく、どんな料理にいれてもアクセントになる食材です🍄

100g15kcal と低カロリーなのに**ビタミンB・D群**や**食物繊維**などがたっぷりと含まれているので、健康管理には欠かせない食材になっています！！

特に**ビタミンD**はきのこ類の中でもトップクラスで多く、おすすめです。

ビタミンDは骨を丈夫にするために必要不可欠な栄養素であり、カルシウムの吸収を促進する役割があります。脂溶性ビタミンのため油と一緒に摂ると吸収が促進されるので揚げ物や炒め物がおすすめです🍷秋の始まりはまいたけを食べて健康管理しましょう！



まいたけを使用したおすすめレシピ・・・まいたけのバター醤油炒め

材料(2人分)

- ・まいたけ・・・1袋
- ・バター・・・10g
- ・醤油・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・塩胡椒・・・少々

作り方

- ① まいたけはほぐしておく。
- ② フライパンにバターを入れて中火にかけまいたけを炒める。
- ③ しんなりしてきたら醤油と酒をいれて炒める。
- ④ 最後の塩胡椒をかけて味を整えて完成。



まいたけとバターで必要な栄養素がしっかりとれる簡単な炒め物です🍷

他の種類のきのこを入れたりベーコンを入れてもおすすめなので試してみてください🍄



9月のテーマ・・・食生活改善普及運動について

厚生労働省では毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和6年度の食生活改善普及運動のテーマは「食事をおいしく、バランスよく」になります。

ネット検索でマニュアルやツールを入手することができますので興味のある方は見てみてください🍷

1日のうち1回でも、普段の食事の中で野菜をもう少し取り入れてみようかな？お魚やお肉で

しっかりたんぱく質をとることが出来ているかな？など、少しずつ意識するだけでも変わります🍷

まずはお試しで自分の食生活について考えてみましょう🍷🍷